

【問い合わせ先】

事業課 下野 高野 古川
TEL : 03-3585-4546 FAX : 03-3586-6640
E-mail : hinkaku@zenken.com

「令和2年 2020全建手帳」
掲載内容を充実し、販売受付中！

「令和2年 2020全建手帳」を発行します。やわらかな作りで手に馴染みやすく、使い易いと好評をいただいています。令和2年版は、建設技術者にとって必要な「インフラ情報を満載！」建設技術関係の月間や記念日、高速道路等の開通日、大きな災害の発生日、イベント予定日などの掲載をさらに充実させました。

9月上旬から発送する予定です。
主な特徴は、次のようなものです。

- ・ A6版サイズで、記入スペースが広く使いやすい大きさです。
- ・ 便利なペン差し付き大型ポケットを備えています。
- ・ 資料編には、近代日本の主な災害、災害用伝言ダイヤル、都道府県データ、関係機関の電話番号、年齢早見表など、多くの資料が掲載されています。
- ・ カレンダーの収録期間が2019年11月1日から2021年3月31日までと長く、新しい手帳の移行に便利です。
- ・ 定価700円（税込） 9月までのご注文
713円（税込） 10月からのご注文

【問い合わせ先】

企画課 露木 竹村
TEL : 03-3585-4546 FAX : 03-3586-6640
E-mail : kikaku@zenken.com

Dr.クマの“健康のヒント”

天気痛



私はテレビの健康番組を真剣にみない。思い込みだけのものや、動物実験レベルのものなどが、人で効果が証明されたかのように伝えられがちだからだ。しかし、見ておかないと患者さんの質問に答えられないので、パソコン作業をしながら時折テレビを眺める程度のことはしている。そんな中で、これは、というものがあつた。天候によって症状が引き起こされる「天気痛」という概念だ。天候が変化したときに患者さんの訴えが強くなることは、多くの臨床医が経験しているが、その原因がどこにあり、どのように対処すればよいかはわかっていなかった。佐藤純博士らの研究により、天気痛には気圧の変化を感知する内耳の働きが関連していることがわかって

きた。普通の生活をしている限り、気圧の変化を避けるわけにはいかないため、博士らは、患者さん自身に自分の痛みの特徴を知り、必要に応じて薬の服用や、日常的なストレッチを行うことなどをすすめている。天気痛は独立した病気ではなく、ひとつの症状の表現ととらえている医師の方が多だろう。しかし、痛みは我慢する必要はない。その一方でやたらと痛み止めを飲み過ぎるのもよくない。科学的根拠に基づき、自分の痛みをよく知って痛みとつきあっていくというアプローチは合理的だ（利益相反の開示：佐藤博士はたまたま私の高校時代の悪友ですが、利害関係は有しておりません）。

（北里大学医学部 教授 熊谷 雄治）